

Povzbuzení

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

máme za sebou další adventní neděli, na našem svícnu jsme zapálili druhou svíčku, před námi je už v dohledu třetí. Zasíláme vám nové vydání elektronického časopisu Povzbuzení pro zlepšení nálady v předvánočním shonu.

Tentokrát se vydáme navštívit Královéhradecký kraj, uvaříme si vánočního kubu podle tradičního krkonošského receptu a objevíme společně Hradecké poklady. I v tomto čísle se můžete těšit na naše spolupracující partnery. Centrum sociálního a zdravotního vzdělávání pro vás připravilo zajímavosti o aktivizaci pánevního dna pro zdravé ženy. S Mezigenerační univerzitou MENDELU se dostáváme k tématu dobrovolnictví jako formy obdarování. Akademické centrum studentských aktivit pro nás připravilo příspěvek o kamarádovi přes videohovor. Víte, jak pracovat s videohovorem? V době nouzového stavu můžeme díky těmto moderním technologiím udržovat kontakt s přáteli, a to nejen je slyšet, ale třeba i vidět. V tomto čísle nezapomínáme také na pečující osoby, rodiny, na kterých leží tíha péče o své blízké. Pro ně přinášíme informace o bezplatné pomocné lince organizace Pečuj doma a mnoho dalších zajímavých informací, které tato organizace nabízí.

Advent šíří kolem nás kouzlo blížících se Vánoc a ačkoli jsme v letošním roce ochuzeni o předvánoční koncerty, mše a trhy, které vždy voní tolika různými, krásnými vůněmi, nemusíme se cítit sami. Na druhou stranu toto období přinášelo v posledních letech i shon a stres, zda vše stihneme naklídít, nakoupit, uvařit a napéct. Letos možná o to víc, abychom si vynahradili útrapy letošního roku a vše krásné, co advent přináší, si Vánoce užijme v klidu, doma s rodinou a blízkými. Naše maminky a babičky se mnohdy skoro nezastaví do štědrodenního večera. Proto si najděme společně vždy jeden den v týdnu, udělejme si klidnou chvíli s Povzbuzením a pobavme se. Namalujme společně například vánoční přání babičce a dědečkovi. Společně strávený čas a dárek od srdce se penězi měřit nemůže, je nejcennější!

Příjemnou zábavu!

Týdeník *Povzbuzení* vychází pro všechny generace, zejména pro seniory, v době nařízených opatření v souvislosti s výskytem koronaviru v České republice. Ti z vás, kteří již dali souhlas s použitím e-mailové adresy, získáte do svého emailu vždy v pondělí, elektronickou publikaci. Budeme se snažit o distribuci všemi dostupnými kanály. Jak si týdeník objednat a další aktuální informace se dozvíte na závěrečné stránce.

Archiv jarních čísel: <https://www.seniorskapolitikajmk.cz/77-myslme-na-vas-v-teto-obtizne-dobe.html>

Pozvánka

do Královéhradeckého kraje a na procházku po Salónu republiky

Náš kraj byl opakovaně vyhlášen nejlepším místem pro život v České republice. Při každé své prezentaci však také musím zdůraznit, že již několik let jsme „nejstarším krajem“ republiky, protože průměrný věk obyvatel překročil 43 let. Věřím, že za tato prvenství vděčíme dobrému systému zdravotnictví, sociálních služeb a kvalitnímu životnímu prostředí. Na východu Čech naleznou milovníci turistiky v přírodě spoustu krásných cílů. Jedním z nich je samozřejmě Krkonošský národní park s nejvyšší horou Sněžkou, ale také Orlické hory, Broumovská chráněná oblast a Adršpachsko-teplické skály či Prachovské skály. Jednu z nejkrásnějších procházek podél potoka, nad kterým poletují překrásné vážky, vám nabídne Babiččino údolí, jak symbolické pro ten náš „nejstarší“ kraj!

Krajské město Hradec Králové je obklopeno lesy na soutoku Labe a Orlice a nad tímto soutokem se tyčí symboly, chrám sv. Ducha a Bílá věž, které společně připomínají slavnou historii věnného města královny Elišky. Za normálních okolností si tuto historii připomínáme každý rok na začátku září Slavnostmi královny Elišky v historickém centru města. Nicméně, kdo jste měl příležitost a naše krásné město jste již navštívili, s větší pravděpodobností se vám vybaví dominantní architektura první republiky. Celé město se

stalo vojenskou pevností, hradbám ustoupila dřívější historie a po zrušení pevnosti na konci 19. století se otevřely zcela nové možnosti rozvoje města. Na začátku 20. století slavní architekti, jakým byl třeba Jan Kotěra, vybudovali skvosty, například prvorepublikovou secesní stavbu Muzea východních Čech. Architekt Josef Gočár pak dal podobu celému novodobému Hradci, vypracoval regulační plán města, okruhy města, veřejné prostory i školské budovy. S jeho genialitou se můžete seznámit na **II. Procházkovém okruhu městem** v délce 3,5 km. Gočárovi dal prostor realizovat se dlouholetý starosta města František Ulrich, tím i díky samotnému Ulrichovi město dostalo zaslouženě přezdívku „Salón republiky“!

V našem kraji si zkrátka přijdou na své milovníci krásné přírody, architektury, historie, ale třeba také literatury a divadla. V celém regionu najdeme spoustu zajímavých turistických cílů, které kraj dělají velmi atraktivním pro



cestovní ruch – ZOO Dvůr Králové nad Labem se safari, barokní perla Kuks a Braunův betlém, pohádkové město loupežníka Rumcajse Jičín atd. Ačkoli kraj není proslaven například produkcí vína či piva, můžete si od nás odvézt vynikající Frolíkovu kávu z Borohrádku, a nebo slavné Hořické trubičky. Regionální potravinou jsou také Erbenovy Miletínské modlitbičky z rodiště slavného spisovatele Karla Jaromíra Erbena. A obdivovatelé divadla mohou každoročně navštívit mezinárodní festival amatérského divadla Jiráskův Hronov v rodišti slavného spisovatele.

Krásnou součástí naší práce na projektu je, že jsme s těmito místy našeho kraje v kontaktu a navštěvujeme je při jednáních o seniorské politice. Například díky distribuci Seniorské obálky jsem navštívila spoustu seniorských klubů (v Kostelci nad Orlicí, v Trutnově, ve Dvoře Králové nad Labem atd.). Pořádali jsme veřejné debaty v knihovnách v Novém Městě nad Metují či v Černilově nebo jsem se zúčastnila veřejných akcí nejen pro seniory (v Náchodě, v Častolovicích atd.). Se všemi těmito zapojenými městy a obcemi, a jsou jich desítky, nám funguje skvělá spolupráce. Město Hradec Králové bylo dokonce opakovaně oceněno jako vítěz soutěže Obec přátelská seniorům. Na území města působí v součinnosti s magistrátem skvělé organizace, které vyvíjí spoustu činností. Centrum sociální pomoci a služeb, o.p.s. pořádá mimo jiné každoroční Sportovní den seniorů, na nějž v loňském roce zavítala ministryně práce a sociálních věcí.

Díky aktivnímu přístupu města a jeho partnerů vznikají také každoročně reportáže s inspirativními příběhy seniorů, tzv. Hradecké poklady, a mnoho dalších počinů. Na slavné ikony našeho kraje narazíte, i když se zúčastníte některé z aktivit našeho projektu, který mnohdy pořádáme ve spolupráci s krajským úřadem. Úřad totiž jednacím místností ve své budově pojmenoval jmény slavných rodáků, proto jsme například o podpoře rodinným pečujícím jednali v místnosti spisovatele Karla Poláčka, autora románu Bylo nás pět. Nejčastěji vás však zvou na kulaté stoly do sálu zastupitelstva, neboli sálu architekta Jana Letzelky, rodáka z Náchoda, který mnoho let působil v Japonsku. Proslavil se jako autor budovy v Hirošimě, která jako jediná v epicentru přestála útok americké atomové bomby na konci 2. světové války. Nabízí se tak na závěr mých pozdravů z Královéhradeckého kraje krásný ekvivalent k dnešní době, snad i my ustojíme útok koronaviru a brzy se budeme moci vrátit na společné akce nejen do tohoto sálu!

Jana Fröhlichová



Recept

Krkonošský hubník

Suroviny:

8 houslek,
0,5 l mléka,
8 vajec,
150 g cibule,
majoránka,
trochu mletého nového koření,
kmín,
5 stroužků česneku,
250 g prorostlého uzeného masa,
sůl, pepř,
150 g sušených hub

Postup:

Housky, ideálně z předešlého dne, si nakrájíme na kostky a namočíme do mléka, do kterého jsme přimíchali vejce. Uzené maso nameleme. Cibuli nakrájíme nadrobno. Maso s cibulí krátce orestujeme. Následně smícháme orestované maso s cibulí a namočené housky v mléku s vejcem. Uvařené houby zbavíme přebytečné vody a umeleme, přidáme k základní hmotě. Osolíme, přidáme česnek a ochutíme kořením. Ve vymazaném pekáči v troubě dozatova upečeme.

Zajímavosti z kraje

Informace získáte na těchto odkazech:

Hradecké poklady – příběhy aktivních a inspirativních seniorů:
<https://www.hradeckralove.org/hradecke-poklady/ms-25810>



Centrum sociální pomoci a služeb, o.p.s.
 – nejen sociální služby, ale i spousta dalších aktivit pro seniory:
<https://www.csps-hk.cz/Centrum-socialni-pomoci-a-sluzeb.html>



Speciality z Krkonoš naleznete na:
<https://www.krkonose.eu/tradicni-gastronomie>

Hradec Králové, město přátelské seniorům – opakovaný vítěz ocenění:
<https://www.hradeckralove.org/aktivni-starnuti/ms-25785>

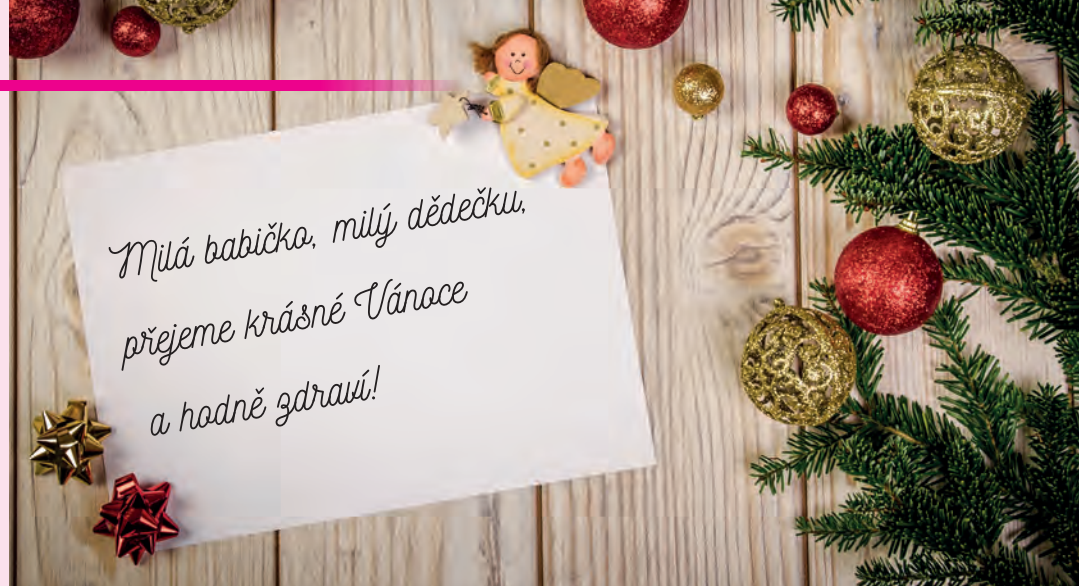


Královéhradecký kraj Turistický portál
 – tipy na výlet, a to i bez bariér: <https://www.hkregion.cz/>



Namalujte babičce a dědečkovi přání k Vánocům!

Letošní rok je prazvláštní, pandemie koronaviru nás zahнала do našich domovů a odtrhla od našich přátel a rodin. Již v první vlně s nouzovým stavem a zákazem volného pohybu osob začaly děti v mateřských školkách kreslit přáníčko pro osamělé seniory v sociálních službách. My jsme tuto iniciativu s projektem Politiky stárnutí na krajích rozšířili u příležitosti Mezinárodního dne seniorů k 1. říjnu do všech krajů. Zapojily se stovky dětských zařízení a potěšily desetitisíce seniorů po celé republice. Bez ohledu však na to, zda je nouzový stav a vládní ohrožení zdraví a života, či nikoli, v době vánočních svátků bychom obzvlášť neměli na své blízké zapomínat! Neměli bychom se cítit osamělí. Malovat přáníčka od srdce nemusí přeci jen děti ve školce. Namalujte SVOJÍ BABIČCE, SVÉMU DĚDEČKOVÍ DOMA S DĚTMI PŘÁNÍČKO K VÁNOCŮM! Protože nezáleží na ceně dárku, který darujeme, ale na tom, že je od srdce.



*Milá babičko, milý dědečku,
přejeme krásné Vánoce
a hodně zdraví!*

ZAPOJTE SE DO CELOREPUBLIKOVÉ INICIATIVY PROJEKTU IMPLEMENTACE
POLITIKY STÁRNUTÍ NA KRAJSKOU ÚROVEŇ, JEHOŽ AKTIVITY JSOU
REALIZOVÁNY POD HLAVIČKOU MINISTERSTVA PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR

DĚTI MALUJÍ SENIORŮM TENTOKRÁT K VÁNOCŮM

... A VYKOUZLETE ÚSMĚV NA TVÁŘI DŘÍVE NAROZENÝM, KTERÍ ŽIJÍ VE VAŠEM OKOLÍ.

V SOUČASNÉ DOBĚ JE VÍCE POTŘEBNÁ VZÁJEMNÁ SOUNÁLEŽITOST A SOUDRŽNOST MEZI
LIDMI I GENERACEMI. POJĎME PROTO SPOLEČNĚ VŠEM BABIČKÁM A DĚDEČKŮM UDĚLAT
RADOST A UKÁZAT, ŽE NA NĚ STÁLE MYSLÍME. VYTVOŘME JIM SPOLEČNĚ PŘÁNÍČKA K
VÁNOCŮM A SPOJME GENERACE!

JAK NA TO?

1. VYTVOŘTE S DĚTMI PŘÁNÍČKA K VÁNOCŮM PRO SENIORY
2. KONTAKTUJTE ORGANIZACI PRO SENIORY A DOMLUVTE SE NA PŘEDÁNÍ
3. ZAŠLETE FOTKY A VIDEA Z TVORBY ČI PŘEDÁVÁNÍ KRAJSKÉMU KOORDINÁTOROVÍ PROJEKTU IMPLEMENTACE POLITIKY STÁRNUTÍ NA KRAJSKOU ÚROVEŇ

POKUD POTŘEBUJETE POMOCI S NAVÁZÁNÍM KONTAKTU S ORGANIZACÍ PRO SENIORY,
NEVÁHEJTE SE OBRÁTIT NA KRAJSKÉHO KOORDINÁTORA PROJEKTU IMPLEMENTACE
POLITIKY STÁRNUTÍ NA KRAJSKOU ÚROVEŇ.

<https://www.facebook.com/seniorivkrajich>



CZ.03.2.63/0.0./0.0./15_017/0006207

Aktivace pánevního dna

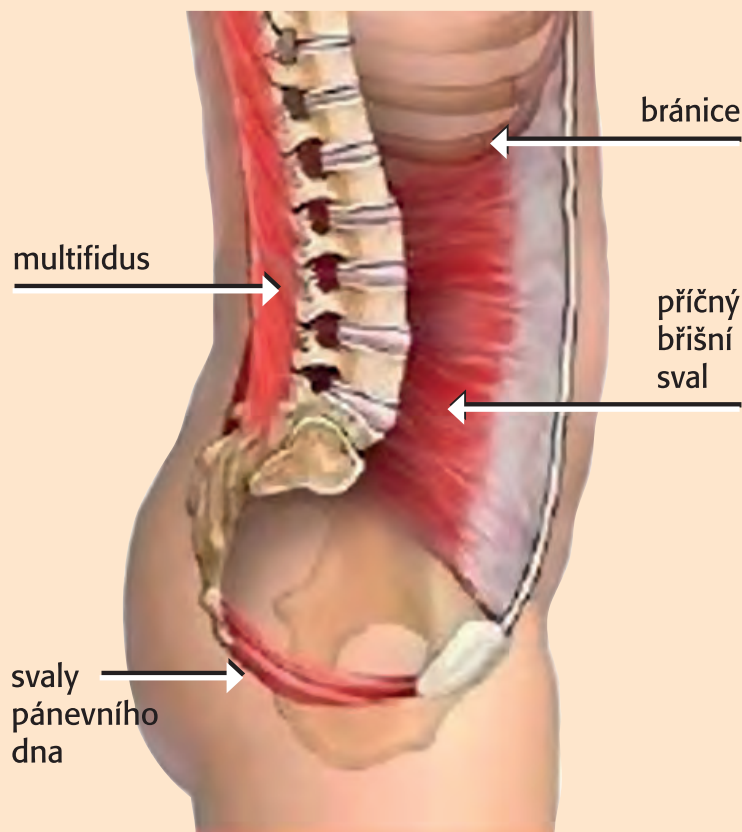
Pánevním dno je skupina 28 svalů, která poskytuje oporu pávním orgánům (močový měchýř s močovou trubicí, děloha a konečník). Zároveň jde o součást hlubokého stabilizačního systému páteře, tedy systému zajišťujícího řetězec svalové činnosti pro ochranu a zpevnění páteře během všech pohybů i při jakémkoli statickém zatížení.

Pro plnou funkčnost musí být svaly pánevního dna nejen pevné, ale i pružné. Co se stane, pokud tyto svaly ochabnou?

- pokud je pánevní dno oslabené, může docházet k močové inkontinenci
- svaly pánevního dna udržují pánev ve správné pozici. Proto při oslabení dojde k naklopení pánve dopředu, přetížení svalů v oblasti bederní páteře a tím pádem k bolestem zad
- příliš napnuté svaly pánevního dna mohou být také jednou z příčin funkční ženské sterility
- dysfunkce těchto svalů také může způsobovat bolestivou menstruaci

Z předchozího výčtu je tedy zřejmé, že pro udržení správné funkčnosti pánevního dna je dobré věnovat se procvičení této oblasti těla nejen ve smyslu aktivace svalů, ale také ve smyslu relaxace, tedy jejich uvolnění. Významnou součástí cvičení je tzv. brániční dýchání, tedy nádech do spodní části žebér s následným výdechem. Postup je popsán v pracovním listu.

Kompletní **informace a především praktický nácvik** aktivace pánevního dna, a to pod odborným vedením **fyzioterapeutky Mgr. Lucie Fridrichové**, jsou předmětem našeho kurzu **Aktivace pánevního dna**. Svým obsahem je kurz určen veřejnosti.



Pracovní list

Aktivace pánevního dna

Brániční dýchání

- v lehu na zádech, dolní končetiny pokrčené, krční páteř vyrovnaná, brada mírně zastrčená
- nádech se do spodních žebér – jako bychom je chtěli roztáhnout doširoka a předozadním směrem. Výdech je delší a usilovnější než nádech.

Aktivace pánevního dna

- stejná poloha jako u bráničního dýchání a navíc si ještě zaktivujeme i plosku nohy – je opřená o tři body - palcový kloub, malíkový kloub a střed paty
- aktivace nejhlubší vrstvy pánevního dna (předozadní směr) - při výdechu k sobě přitahujeme stydkou kost a kostrč
- aktivace prostřední vrstvy pánevního dna (boční směr) - při výdechu k sobě přitahujeme dva body vedle pávních kostí (kolmý pohyb k předešlému)
- aktivace povrchové vrstvy pánevního dna (svěrač) – při výdechu zatneme svěrač.

Relaxace PD

- Po každé aktivaci pánevního dna je vhodné provést i relaxaci. Natáhneme nohy, překřížíme kotníky, natáhneme ruce a sevřeme je v pěst.

Na 10 vteřin zatneme celé tělo. Pak úplně povolíme a zůstaneme uvolnění minimálně 30 vteřin. Následuje hluboký nádech a výdech (viz. Brániční dýchání).

Na závěr se můžeme znovu pořádně protáhnout.

Nemuset se stydět na konci života

Ocitáme se v druhém adventním týdnu, do jehož začátku jsme v neděli vstoupili slavností sv. Mikuláše. Tento svátek je na našem území historicky spojen zejména s obdarováváním dětí. V předvečer tohoto svátku probíhá tzv. mikulášská nadílka. České domácnosti navštěvuje Mikuláš, který je oblečen do bílého roucha a bílých vousů. Doprovází jej anděl a čert. V rámci nadílky dostávají děti různé drobné pamlsky.

Obdarování je však smysluplné a obohacující pro všechny generace. Rádi vám tak v tomto čísle Povzbuzení přinášíme inspirativní příběh jedné z posluchaček Univerzity třetího věku Mendelovy univerzity v Brně, paní Drahomíry Prokešové. Chceme tak ukázat, že dobrovolníkem můžeme být v každém věku a připomenout to, že obdarování je přínosné pro příjemce i dárce.

Jaké je vaše životní motto?

Otázka je těžká a vede k zamyšlení a rekapitulaci životní dráhy člověka od dětství až do seniorského věku. Pokud si projdu různé kapitoly života, tak se domnívám, že moje životní motto, které mne provázelo téměř všemi obdobími života s výjimkou puberty, bylo prožít život na křesťanských hodnotách tak, abych se nemusela stydět na konci života. Žít životem, ve kterém nikomu vědomě neublížím. Vzhledem k tomu, že jsem si vědoma své tvrdohlavosti, snažím se při rozumné argumentaci umět ustoupit a naslouchat druhým a vést dialog. Někdy je to velmi těžké, neboť valašská krev mých předků je v mém případě praktická ukázka genetiky.

Co je smyslem vašeho života?

Dovolím si otázku ve smyslu seniorské věku doplnit: co bylo a je smyslem života vašeho života. Odpověď je velmi prostá. Smyslem mého života bylo mít vzdělání, skloubit náročnou práci s péčí a výchovou dětí

a zabezpečením rodiny a nepotřebovat žádné sociální dávky. Vést obyčejný život, ve kterém budu vnímat krásu a moc přírody, mít úctu ke krajině a památkám, které nám zachovali naši předci a přispět malými krůčky k zachování naší země. Snažit se porozumět digitální generaci vnoučat a pokusit se částečně vrátit děti z on-line prostoru do reálného světa, což je úkol naprosto nadlidský. V rámci zdravotního omezení se věnovat v rozumné míře dobrovolnické činnosti.

Co pro vás znamená dobrovolnická činnost a co všechno děláte?

Z osobního hlediska považuji dobrovolnickou činnost za povinnost vrátit potřebným lidem pomoc a radost, které se mně v nejhorším období mého života dostalo od lidí, které jsem předtím neznala. Domnívám se, že pokud se chceme přiblížit určitým evropským hodnotám, patří dobrovolnická činnost k běžnému chování. Neviditelná ruka trhu nám vše nezajistí. Na U3V Mendelovy univerzity v Brně jsem měla velké štěstí, že jsme dali dohromady skupinu nadšenců a navzájem zajišťuje-

me exkurze, vycházky, přednášky pro naše seniory a seniorky. Snažíme se vyplnit volný čas smysluplnou činností a největší odměna pro nás je, když vidíme spokojené tváře. Dále jsme vytvářeli výrobky z pedigu, drátovali drobné dárky, šili ozdobné dečky a další výrobky, které jsme předávali obyvatelům domova důchodců, nebo zahraničním studentům, kteří navštívili naši univerzitu. Taky jsme se třeba zúčastnili úklidu lesa v Soběšicích. Bohužel je naše činnost momentálně omezena pandemií COVID – 19. Nyní se setkáváme on-line a plánujeme další akce. Rádi bychom se zúčastnili výsadby nových stromků ve Školním lesním podniku Křtiny, který je součástí Mendelovy univerzity v Brně.



Co za dobrovolnické aktivity jste realizovala v době nouzového stavu a proč?

Pandemie COVID 19 mně zaskočila. Přemýšlela jsem v jedné bezesné noci, co udělat, abych neudělala více škody než užitku, neboť patřím do rizikové skupiny. Výsledkem bylo, že do kurzu se vrátil šicí stroj, vzala jsem prostěradla a šila jsem roušky. Opět pomohly kolegyně z U3V a našly jsme roušky pro Naději a Masarykův onkologický ústav. V současné době připravujeme drobné dárky pro sestřičky z Fakultní nemocnice Brno Bohunice. Jedná se o poděkování, ocenění a uznání péče o nemocné, kterou v současné době považuji za hrdinství a která vstoupí do dějin našeho národa.

Co pro vás znamená obdarování druhých?

Velmi jednoduše – radost, naplnění volného času, soudržnost kolegyně a víra v lidi.

Drahomíra Prokešová je dlouholetou posluchačkou Univerzity třetího věku MENDELU a od roku 2019 se přihlásila i se svým vnukem do Mezigenerační univerzity MENDELU. Snaží se mu tak zprostředkovat to, co ona má tak ráda, a to je příroda, a taky prožitky, které má ona spojené se svým dětstvím. Paní Drahůška je předsedkyní Klubu Univerzity třetího věku MENDELU a se svými přáteli z klubu organizuje množství aktivit, díky kterým mohou činit druhé radostnějšími.

- Zkuste si vzpomenout, jaké dárky vám udělaly ve vašem životě největší radost? Jaké dárky to byly? Kdo vám je daroval? Proč vám udělali největší radost? Zkuste se na stejné otázky zeptat i vašich vnoučat či pravnoučat.
- Nezapomeňte na to, že i vy jste pro vaše vnoučata či pravnoučata darem. Každý z vás je může obdarovávat, a to každý den. Někdy může mít dar podobu milého slova, jindy pamlsku či pohlazení. Můžete dávat druhým i takové dary, které nezávisí na financích a ani na zdravotním stavu.

Od nás v tomto čísle dostáváte dar v podobě online přednášky na téma „Advent a jeho symboly“ od paní **dr. Šiftové**, kterou připravila Univerzita třetího věku Technické univerzity v Liberci. Přednášku můžete doporučit i vašim vnoučatům a společně si pak povídat o tom, co vás zaujalo.

Kompletní podklady a odkaz na přednášku naleznete na stránkách Mezigenerační univerzity MENDELU. Stačí kliknout **ZDE**



Zastavení šesté...

Chytrá horákyň a císařovy nové šaty. V životě nejsou tak úplně vzácné takové situace, kdy se po vás chce, abyste někde byli a zároveň tam nebyli, kdy váš výrobek má být naprosto dokonalý, trvanlivý a spolehlivý, ale přitom úplně levný a jednoduchý, nebo že vás má být slyšet, ale máte být zticha. Chytrá horákyň to zažila a vyzrála na to, a když pochopíte, že to patří k životu, budete o něco chytřejší. A pak ještě přijde císař v nových šatech, ale je malér, že je ne každý vidí. A uvidíte sami, že něco takového se neděje jen v pohádkách. A také že ne všechno, co jako statečnost vypadá, také statečnost je.

Portál **chcipomoc.cz** nabízí svou pomoc i **osobám se sluchovým postižením**. Kamarád na videohovoru je služba, která nabízí **video propojení se znakovým dobrovolníkem** a pomůže tak překonat sociální odloučení, které je mnohdy velmi nepříjemné i pro osoby se sluchovým postižením. Pokud tedy vám nebo někomu blízkému chybí kontakt s rodinou nebo kamarády, můžeme pomoci!



kontakt:

Ing. Jaroslav Švec
ředitel

Akademické centrum studentských aktivit
Údolní 53 • Brno
www.acsa.cz



chcipomoc.cz

KAMARÁD NA VIDEOHOVORU

POMOC
SENIORŮM

Chybí Vám kontakt
s rodinou, známými, kamarády?

Náš znakový dobrovolník Vám rád zavolá a stane se Vaším dočasným (adoptivním) kamarádem!

- poslechne si, jak se Vám daří a co Vás trápí ·
- řekne Vám, co je nového ·
- má pro Vás připravenou spoustu vtipných příběhů ·

Chráníme Vaše soukromí, proto prosím nejprve napište SMS na naši centrálu (v době 8 - 17 hodin), jak chcete videohovor realizovat, a my Vám napíšeme jméno dobrovolníka, který Vás bude kontaktovat. Data jsou v tuto dobu neomezená, nemusíte se bát, že budete platit něco navíc.



chcipomoc.cz



PIŠTE SMS
777 778 538

Informace o službách
ve **znakovém jazyce**:
chcipomoc.cz/neslysici



**Pečuj doma
rozšiřuje
provozní dobu
bezplatné
poradenské linky
pro pečující**

Staráte se doma o své blízké, doléhá na vás současná situace a máte potřebu sdílet své starosti, obavy? Či jen hledáte radu? Můžete se obrátit na bezplatnou poradenskou linku pro pečující **800 915 915**, která je v provozu každý den od 9 do 20 hodin.

Na stránkách **www.pecujdoma.cz** máte také možnost využít nabídky online kurzů, které souvisejí s péčí (např. kurz o demenci, sociálně-právní minimum, či základy správného polohování), získat užitečné informace, a také prostřednictvím unikátní Mapy pomoci nalézt pomoc ve svém okolí.



Pečuj doma
care at home

Pečujete doma o své blízké a potřebujete sdílet
své starosti, obavy?
Je toho na vás příliš a potřebujete si popovídat?
Hledáte radu?

Zavolejte nám...



800 915 915

bezplatná poradenská linka pro pečující
každý den od 9 do 20 hodin

**PORADENSTVÍ • ONLINE KURZY •
PODPŮRNÉ SKUPINY • UŽITEČNÉ INFORMACE •
MAPA POMOCI VE VAŠEM OKOLÍ**

www.pecujdoma.cz



Děkuji za další číslo Povzbuzení. Opět je tam pěkné a zajímavé čtení. Jen mě mrzí, že málo členů má přístup k počítači. V klubovně máme počítač a tento časopis tam přeposílám. Snad Váš časopis zaujme naše členy natolik, že se budou chtít seznámit s internetem. Již několik roků je chceme na počítači naučit, ale nemají zájem. Děkuji a přeji hezký den. A. L., Moravskoslezský kraj



Přeji pevné zdraví, srdečně zdravím a vyjadřuji díky mnoha členů za „Povzbuzení“. M. V., Moravskoslezský kraj



Dobrý den, děkuji za zaslání časopisů. Velmi zajímavá témata a vhodná doporučení pro cílovou skupinu seniorů. Budeme šířit dál, přepošlu svým kolegům na územní odbory. E. K., Pardubický kraj



Dobrý večer!

Děkuji za 5. číslo časopisu Povzbuzení. S chutí jsem jej přečetla a zasmála se s manželem aforismům od Oldřicha Čepelky. V pracovním listu je i výborné dechové cvičení, které znám a vřele doporučuji.

Díky Vašemu časopisu jsem se letos dala do výroby adventních věnců pro rodinu, líbí se, a tak mám radost.

Přeji hezké prožití adventu Vám i Vaším kolegům. M. B., Moravskoslezský kraj



Dobrý den, pane, děkujeme za nabídku a připojili jsme se, za Městskou knihovnu v Chebu k distribuci časopisu. M. V., Karlovarský kraj



Dobrý den, prosím o zasílání časopisu Povzbuzení. Je mi 76 roků. Děkuji. J. M., Jihomoravský kraj



Velmi děkuji za zaslání týdeníku. Chtěla bych Vám sdělit, že minulé Povzbuzení jsem poslala své mamince, pocházíme totiž z Vysočiny. Měla tak velkou radost, že mě prosila, abych jí posílala další výtisky. A tak jí s chutí přepošlu toto další číslo. Děkuji Vám (i realizačnímu týmu) za všechny seniory, kterým takto vnášíte do života hezké chvíle. Doufám, že se Vám daří také dobře. M. B., Jihomoravský kraj



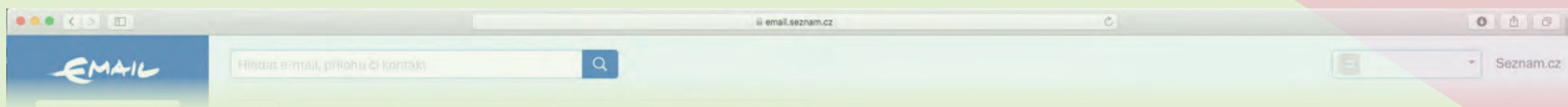
Dobrý den,

posíláme dobrovolníky k seniorům do zařízení i do domácností. Krajské dobrovolnické centrum nám doporučilo odebrání týdeníku Povzbuzení, tak o něj prosím.

Děkuji, jsem s pozdravem, K. H., DC ADRA, Jihomoravský kraj



Vaše ohlasy můžete zasílat na adresy krajských koordinátorů (krajánek), které jsou uvedeny na poslední straně. Těšíme se na ně!





■ Další číslo vyjde **14. 12. 2020**

Právě jste dočetli šesté podzimní vydání Povzbuzení až do konce. Pokud opravdu přineslo povzbuzení, příjemně prožitý čas nebo i úsměv na tváři při vzpomínání, jsme za něj rádi.

Můžete se těšit na další číslo; příště se setkáme „hned vedle“ v kraji Pardubickém 14. 12. 2020

Pro objednávky, informace, vaše OHLASY a distribuci využijte čísla na krajánky.

Kontaktní místa v regionech

Příjmení, jméno	krajský koordinátor/ka v kraji	Kancelář	Mobil	E-mail
Mgr. Andrej Dan Bárdoš	Praha	Na Maninách 876/7, 170 00 Praha 7	778 716 523	andrej.bardos@mpsv.cz
Bc. Alena Bártíková, DiS.	Jihočeský kraj	Žižkova 309/12, 370 01 České Budějovice	770 147 923	alena.bartikova@mpsv.cz
Bc. Miloslav Čermák	Karlovarský kraj	Závodní 152, 360 06 Karlovy Vary	731 670 007	miloslav.cermak@mpsv.cz
Bc. Martina Doupovcová	Středočeský kraj	5.20A, Na Maninách 876/7, 170 00 Praha 7	778 455 760	martina.doupovcova@mpsv.cz
Mgr. Jana Fröhlichová	Královéhradecký kraj	Gočárova třída 1620/30, 500 02 Hradec Králové	728 483 919	jana.frohlichova@mpsv.cz
Mgr. Zuzana Gašková	Zlínský kraj	Zarámí 92, MANAG s.r.o., 760 01 Zlín	737 931 390	zuzana.gaskova@mpsv.cz
Mgr. Irena Kadlčíková	Plzeňský kraj	Kollárova 942/4, 301 00 Plzeň	776 292 573	irena.kadlcikova@mpsv.cz
Ing. Pavla Kasášová	Moravskoslezský kraj	U Tiskárny 578/1, 702 00 Ostrava	778 455 759	pavla.kasasova@mpsv.cz
RNDr. Marie Kružíková	Kraj Vysočina	Žižkova 1872/89, 586 01 Jihlava	770 116 500	marie.kruzikova@mpsv.cz
Mgr. Michaela Müllerová	Pardubický kraj	Masarykovo nám. 1484, 530 02 Pardubice	778 716 719	michaela.mullerova1@mpsv.cz
Mgr. Pavla Řechtáčková	Liberecký kraj	Felberova 604, 460 01, Liberec - Kristiánov	777 137 839	pavla.rechtackova@mpsv.cz
Ing. Lenka Tomanová	Ústecký kraj	Bělehradská 1338/15, 400 01 Ústí n. Labem	734 616 901	lenka.tomanova@mpsv.cz
Ing. Václav Zatloukal	Olomoucký kraj	AB centrum, tř. Kosmonautů 989/8, 779 00 Olomouc	778 716 720	vaclav.zatloukal@mpsv.cz
Dana Žižkovská	Jihomoravský kraj	Terezy Novákové 1947/62a, 621 00 Brno	770 116 565	dana.zizkovska@mpsv.cz